

間食（おやつ）の考え方

おやつキ間食

間食は、3回の食事できれいな食品を補うための**補食**

I. あげかたのポイント

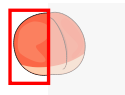
- ☆菌ごたえのあるものも大事（かむことのすすめ）
- ☆分量と時間を決めてあげよう

II. 組み合わせのポイント

- ☆カロリーの高いものは量を控えて、水ものまたは水分の多いものと組み合わせる
- ☆つるんとしたものは、かたさのあるものと組み合わせる
- ☆旬のフルーツや野菜（素材本来の味を大切に）もとりにいれて

III. 組み合わせ例

- ★ 牛乳 100cc + 果物 40~60g



- ★ フルーツヨーグルト



- ★ おにぎり小 1個(50g) + 麦茶



※青のり、ごま、粉チーズ、おかか等

- ★ ピザトースト 1/4ケ + 牛乳 100cc



- ★ クラッカー2枚 + 季節のフルーツまたは野菜



- ★ ふかし芋 60g また + 牛乳 100cc
はほしいも 1枚(25g)



お麩スナック(2人分)

保育園のおすすめの
おやつ

焼き麩 7g
さとう 5g
バター 5g

<作り方>

- ①バターとさとうを合わせて、電子レンジにかけて溶かしておく。
- ②フライパンに麩をいれ、弱火でカリッとするまでからいりする。
- ②に①をまわしかけてできあがり。